

Arnold Ehret

Gesunde Menschen - Band 1

Leseprobe

[Gesunde Menschen - Band 1](#)

von [Arnold Ehret](#)

Herausgeber: Roh-Ark-Verlag



<http://www.unimedica.de/b16129>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Seite	
05	Vorwort zur Neuauflage
08	Wer war Arnold Ehret?
11	1. Teil - Lebensfragen
13	Ein 49-tägiger Fastenversuch
33	Also spricht die Krankheit
43	Zu der Ehret'sehen Auffassung der Geschlechtskrankheiten. Von Dr. E. R. Höfer, München. (Ein offener Brief an Ehret)
45	Offener Brief an Herrn Dr. E. R. Höfer, München
49	Was ist Krebs?
53	Selbstmord aus Mode
59	Liebe
63	2. Teil - Kranke Menschen
69	I. Die gemeinsame Grundursache im Wesen aller Krankheiten
83	II. Mittel zur Beseitigung der gemeinsamen Grundursache der Krankheiten und zur Verhinderung ihres Wiederauftretens
89	III. Die Grundursache des Alterns und des Hässlichwerdens, des Haarausfalles und Grauwerdens der Haare
104	IV. Der Tod
109	V. Anhang
111	Urteile über die Heildiätetik von Arnold Ehret
127	3. Teil - Lehr- und Fastenbrief
139	4. Teil - Verjüngung auf natürlichem Wege
155	5. Teil - Lebensfragen 2
156	Sprechsaal
156	Die Übergangsdät
160	Ein „Mutterbrief“ Für Mütter und solche, die es werden wollen
164	Die Lösung
175	„Also spricht der Magen, die Keimstätte aller Krankheiten.“
186	Tempo und Gefahren der Heildiät
189	Unverwundbarkeit
194	Ein Beitrag zur gegenwärtigen Volksernährungsfrage Eine neue Perspektive
199	Ehrets Meinung
202	Die Leukozyten, Phagozyten oder Fresszellen durch das „Naturoskop“ Beleuchtet
211	Anmerkungen von Sven Rohark

Vorwort zur Neuauflage

Es ist uns eine besondere Freude, „Gesunde Menschen“ Band 1, von Prof. Arnold Ehret, welche die deutschsprachigen Originaltexte im ursprünglichen Wortlaut enthält, dem Leser zur Verfügung zu stellen. Band 2, der alle englischsprachigen Werke in einer exakten deutschen Übersetzung anbietet, wird, ist derzeit noch in Arbeit und wird in Kürze ebenfalls veröffentlicht werden.

Dieser Band enthält alle Ehret-Texte, die wir in deutscher Sprache von ihm gefunden haben. Gern hätten wir auch das Manuskript des Buches „Gesunde Menschen“ eingefügt, aber leider ist es nicht auffindbar. Er wurde wegen des Ausbruchs des 1. Weltkrieges nicht veröffentlicht. Es hätte uns gefreut, noch einen gesundheitlichen Beratungsbrief und ein gezeichnetes Bild von ihm zu veröffentlichen - er war ja Zeichenlehrer und Kunstmaler - leider konnten wir nichts finden. Falls jemand Derartiges besitzt oder Quellen kennt, bitte bei uns melden!

Was enthält Band 1?

Arnold Ehret begann ab 1909 Zeitungsartikel für die „Vegetarische Warte“, „Lebenskunst“ (Leipzig), „Natürliche Gesundheitsmethoden“ (Wien) und „Gesundheit“ (Zürich) zu schreiben. Hierzu kamen in Deutschland noch sein Buch „Kranke Menschen“ und die Broschüren: „Lehr- und Fastenbrief“, „Lebensfragen“, „Verjüngung auf natürlichem Wege“, welche alle im Carl-Kuhn-Verlag München erschienen sind sowie das Manuskript „Gesunde Menschen“.

Alles was er im Carl-Kuhn-Verlag veröffentlicht hatte, haben wir aufgenommen. Zusätzlich sichteteten wir die besagten Zeitungen. Alle Artikel, die von Ehret veröffentlicht wurden, stellten wir im „5. Teil - Lebensfragen 2“ zusammen.

Im Carl-Kuhn-Verlag in München wurden Ehrets deutsche Werke herausgebracht und mit L, 2., 3. und 4. Teil benannt. Wir setzen diese Tradition fort, allerdings haben wir die Reihenfolge nach dem Erstveröffentlichungsjahr geordnet. Dieser Verlag hatte übrigens auch einen fünften Teil herausgebracht. Dieser stammte allerdings nicht von Ehret, ist wenig interessant und wurde deshalb von uns weggelassen.

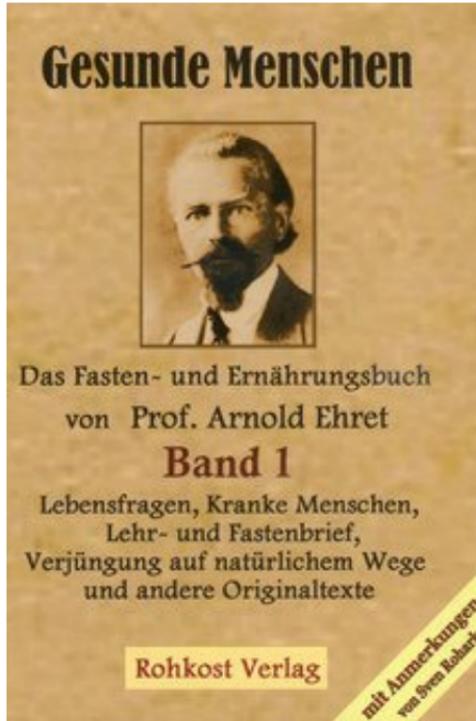
Bei den modernen Ehret-Veröffentlichungen „Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten“ und „Die Schleimfreie Heilkost“ kam es teilweise zu extremen Textverfälschungen, was schon am Buchtitel sichtbar ist. Diese Un-

gereimtheiten wollen wir diesmal zu 100 Prozent ausschließen. Der Text ist also immer von Ehret oder einem seiner Zeitgenossen und immer in Originallänge, selbst wenn er unserer Meinung widerspricht.

Alle Sätze, auch wenn sie etwas altmodisch klingen, sind in Wortwahl und Kommasetzung immer original belassen. Extrem selten haben wir die Rechtschreibung aktualisiert. Ehret schrieb etwa „Rohkostler“, das ö fehlt da nicht, er hat es so geschrieben. Auch solche Worte wie „Klystier“, „Frugivoren“ usw. wurden genau so wie sie im Original stehen gedruckt. „Die Lebenskunst“ schrieb beispielsweise damals schon „dass“ mit doppel s. Du sollst hier auf jeden Fall den originalen Ehret bekommen. Nur in einer neuen Schriftart, dass Du alles gut und leicht lesen kannst und natürlich vollständig. Alle Fussnoten sind auch original. Von uns ist nur z.B. (**Anm. 2**) eingefügt. Eine Schriftart kleiner, fett und immer in Klammer, Du findest unsere Gedanken, Anmerkung, zu dieser Textstelle am Schluss des Buches. Der Originaltext mutet teilweise sehr modern an. Das ist die besondere Qualität von Ehret, die uns dazu bewogen hat, seine Texte wieder zu veröffentlichen. Wenn die tausenden von Gesundheitsbüchern, die jedes Jahr neu veröffentlicht werden, unmodern sein werden (oft sind sie es schon in der Sekunde des Druckes), wird Ehret immer noch aktuell sein, weil viele seine Gedanken nicht der Mode unterliegen. Sie sind zeitlos, wie klassische Musik - auch in 500 oder 1000 Jahren noch ein Genuss. Einige von Ehrets Gedanken sind unserer Zeit immer noch so weit voraus, dass sie von vielen Medizinern und Wissenschaftlern nicht verstanden werden. Gestern (12. 12. 2010) hörte ich erst wie ein Mediziner sprach: „Kortison sollte bei Polyarthritits das Mittel der ersten Wahl sein.“ Ein solcher Arzt wird Ehret nicht verstehen, weil er zu viele einseitige Denkvorstellungen der Pharmaindustrie und Schulmedizin mit sich herumträgt. Ein altes Sprichwort sagt: „Ein Professor ändert seine Meinung nicht, sie kann nur mit ihm sterben.“ In ganz wenigen Fällen hilft dem Mediziner manchmal die eigene schwere Erkrankung, wenn sein schulmedizinisches Wissen scheitert. Aber das sind und bleiben die großen Ausnahmen. Die meisten Ärzte werden mit einer völlig falschen Vorstellung über die Ursache, Heilung und Verhinderung von Krankheiten sterben, oft sogar an einem Leiden ihres eigenen Fachgebiets.

Natürlich gibt es auch Gedanken von Ehret, die wir 100 Jahre später aus einem völlig anderen Blickwinkel sehen. Jeder kann im Buch „Die Rohkostrevolution“ nachlesen, was verschiedene Leute heute über gesunde Ernährung und die Ursachen von Krankheiten denken. Jeder Gesundheitsinteressierte sieht es heute kritisch, Zucker ins Fastengetränk zu geben, wie es Ehret empfiehlt, oder Nüsse zu rösten usw. Viele Dinge sind auch etwas komplexer als sich das Ehret gedacht hatte. Das erkennt man beispielsweise, wenn man die Krankheit

der Tuberkulose zusammen mit den Beobachtungen von Dr. Weston Price betrachtet. Auch ist es eine Tatsache, dass Schimpansen zum Beispiel Karies bekommen, wenn sie gezüchtete Früchte verzehren. Die meisten Früchte, die man heutzutage zu kaufen bekommt, sind moderne Produkte der menschlichen Zivilisationsgesellschaft, die nur durch den Menschen überleben können. Wenn der Mensch sich 300 Jahre lang nicht um diese Bäume kümmern würde, wäre all dieses „natürliche“ Obst verschwunden. Wenn jemand die Früchterohkost nur mit diesen gezüchteten Früchten praktizieren möchte, ist es unglaublich schwierig, erfordert es viel Disziplin, die Menge so gering zu halten, dass man sich nicht schädigt. Das ist die verhängnisvolle Klippe, an der viele Menschen, welche die natürliche Ernährung versuchen, immer und immer wieder scheitern. Die Schwierigkeit lässt sich sehr einfach vermeiden, indem man die hochgezüchteten Früchte, die meist viel Zucker besitzen, weglässt und stattdessen die stark aromatischen wilden Früchte oder Beerenobst verzehrt. Vielleicht ist es auch möglich durch mindestens 500 Gramm Blattgemüse täglich, das Ungleichgewicht abzugleichen, wie es die 80/10/10 Rohköstler nach Dr. Graham praktizieren (Siehe „Die Rohkostrevolution“). Trotz alledem sind Ehrets Worte in vielen Beziehungen heute immer noch interessant, unglaublich inspirierend, lehrreich und vor allem motivierend.



Arnold Ehret

[Gesunde Menschen - Band 1](#)

Das Fasten- und Ernährungsbuch des Gesundheitsapostels und Lebensreformers, Prof. Arnold Ehret

234 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de